

LA CONEXIÓN CON EA: SEPTIEMBRE DE 2019

Considera hacer una donación a EAI para contribuir con esta publicación

HERRMIENTAS DE EA PARA LA RECUPERACIÓN

Paso 9: Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo perjudicaba a ellos mismos o a otros.

Tradición 9: EA como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

Lema 9: Esto también pasará.

Promesa 9: Perderemos el miedo a la gente. Nuestras relaciones personales mejorarán.

Solo por hoy 9: *Solo por hoy* tendré unos momentos de meditación en los cuales pensaré en mi Poder Superior, en mí y en los que me rodean. Me relajaré y buscaré la verdad.

Concepto útil 9: Utilizamos el programa en vez de analizarlo. La comprensión viene con la experiencia. Cada día aplicamos alguna parte del programa a nuestra vida personal.

MENSAJE DE LA JUNTA DE ADMINISTRADORES DE EA

¿Sabías que la oficina de EAI envía información periódica por correo electrónico? Tanto si formas parte de un grupo como si solo quieres recibir información, puedes inscribirte para formar parte de la lista de correos. Actualmente, son más de 2000 las personas informadas por esta vía. Entre la información enviada, figuran los anuncios sobre retiros o conferencias, la nueva literatura o detalles sobre nuestros productos, novedades sobre la oficina o actividades de los administradores. Tienes que solicitar que se te añada a la lista a través de la siguiente página: <https://emotionsanonymous.org/get-involved/email-sign-up.html>. Animamos a todos los grupos a que al menos una persona esté informada por este medio.

Reunión anual

Anotad en vuestros calendarios la Reunión Anual de Miembros para el día 14 de septiembre a las 11.00 h (CT) en la iglesia Salem Luthera, en West Saint Paul. Si no te es posible asistir presencialmente, puedes llamar para participar. Hemos enviado la información por correo electrónico y está disponible en la web.

Tu regalo

El regalo que nunca se acaba es el de poder ir a las reuniones de Emotivos Anónimos, donde la gente confluye y se apoya mutuamente. Mucha gente en todo el país no tiene la oportunidad de experimentar este regalo, ya que las reuniones disponibles les quedan muy lejos para poder asistir de manera regular. Si realmente lo deseas, te recomendamos empezar una reunión de EA en tu zona para dar servicio a tu comunidad y permitir así que más personas experimenten la serenidad que nos brinda el programa. Es más sencillo de lo que crees y puede ser muy gratificante. Si te interesa, contacta con la oficina principal mediante este correo electrónico: groupdata@emotionsanonymous.org



RECUPERACIÓN CON LAS HERRAMIENTAS DE EA

Paso 9: Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo perjudicaba a ellos mismos o a otros

«Nos dimos cuenta de que este proceso de reparación se relaciona más con que nos perdonemos a nosotros mismos que a que otros nos perdonen».
Libro EA, p.69

Al reflexionar sobre reparar el daño causado, recuerdo lo que alguien me intentó enseñar hace mucho tiempo. Esta persona me dijo que Dios quiere por encima de todo que sea feliz. Quiere agrardarme, cuidarme, ocuparse de mí y ayudarme y se entristece cuando le damos la espalda. Obviamente, no estaba en disposición de comprenderlo, mucho menos de aceptarlo abiertamente. Estaba sumido en el pensamiento: «Si Dios es tan maravilloso, ¿por qué yo y tantas otras personas no somos felices?».

Ahora estoy más abierto a cuestionar si eso es o no verdad y, aunque no llego a entenderlo o a creerlo, pienso mucho en ello y rezo para poder sentirlo y experimentarlo en mi vida.

También pienso en que, de ser cierto, tengo que reparar el daño causado a Dios por rehuirlo durante años. Denominarme «El hijo pródigo» sería un eufemismo; soy más como el ángel caído.

En cierto modo, deseo tener la oportunidad de reparar el daño causado a Dios —porque significaría que su amor por mí es vasto y está siempre ahí—... *Chris.*

El Paso 9 me inició en el concepto de reparar el daño y me di cuenta de que la persona que más lo necesitaba era yo misma. Con este Paso inicié un proceso en el que fui cambiando gradualmente mi pensamiento de negativo a positivo.

Este trabajo me enseñó a tener más autoestima y, aunque mis emociones aún pueden llegar a ser bastante fuertes, puedo esperar. Sé que la intensidad disminuirá y que no tengo que hacer nada para intentar evitarlas.

Cuanto más constantemente trabajo los Pasos, más saludables se vuelven mis pensamientos, mis acciones y mi vida... *Carol.*

Admiro a aquellos que han conseguido trabajar los Pasos por orden. Los que van del 6 al 9 se me han resistido durante años, digamos que coqueteé con ellos; así que ahora voy a darles otra vuelta y reflexionar sobre ellos, aquí y ahora —ya que «aquí» es el lugar donde «trabajo» con mayor sinceridad—.

Desde que lloré a lágrima tendida durante mi trabajo con el Paso 5 hace casi veinte años, me he dormido en los laureles y, aun así, han pasado cosas interesantes, como el hecho de que desaparecieran algunos de mis defectos de carácter más importantes. Con los años, la lucidez (gracias al programa) ha evidenciado nuevos «defectos».

La primera persona que apareció en mi lista de aquellos a los que había herido resultó ser yo misma. Me consideraré responsable de todo lo que sucedió en mi vida desde el

momento en que mis padres empezaron a pelearse delante de mí cuando yo era una niña. Yo era la que estaba destrozada y la que debía reparar el daño y actuar correctamente para ser lo que otros querían que fuese. Debido a esto, reproduje muchas veces las dinámicas de familia y lo que tenía que hacer para dejar atrás los sentimientos de traición, mentiras y expectativas. Necesitaba aprender a ser independiente de sus juicios y a no sabotear mi éxito. Todavía estoy trabajando en ello y me hace gracia que, lo que es, es. Ya tengo sesenta años y, aunque todavía estoy dispuesta a intentar muchas cosas nuevas, no creo que me convierta en la sensación musical con la que he soñado, ni tampoco en actriz o artista. Nunca digas nunca, pero creo que esa fantasía tan solo es una de mis distracciones.

No he puesto a nadie más en esa lista, pero creo que ahora ya estoy preparada para ver las caras de aquellos a los que he herido y dispuesta a reparar el daño.

Estoy abierta, Dios. Lo digo aquí, delante de todos mis amigos en EA. Como mínimo, estoy dispuesta a pedirte ayuda para resolver el «resto» de la ecuación. Por último, creo que estoy preparada para servir y aprender a la vez. Así lo haré y pronunciaré un fuerte AMÉN al final, justo aquí. Gracias a todos por ser mis testigos... *ML.*

Lema 9: Esto también pasará

Menuda bendición ha sido este lema con los años. Aquello que me detiene hoy, desaparecerá mañana. ¡Siempre funciona! Las nubes desaparecen y el sol empieza a brillar. Gracias, Dios... *Carrie.*





DESCUBRIENDO LAS HERRAMIENTAS DE EA



HALT¹

Cuando llegué a EA, la ira me causaba muchos problemas. No era capaz de verla venir, así que tuve que aprender a lidiar con ella una vez se desataba. Cuando me era posible escribir, la acción física de hacerlo me ayudaba a disipar la adrenalina y así poder empezar a averiguar qué la había desencadenado.

Si no podía escribir, intentaba hablar con alguien del programa. Si no me era posible hacer ninguna de estas cosas, intentaba realizar algún tipo de trabajo o tarea enérgica o ir a dar un paseo para descargar esa energía negativa. Me resultó útil alejarme físicamente de la persona o situación que había desencadenado ese sentimiento. A veces tocaba rock duro a un volumen muy alto. Me daba cuenta de que me iba calmando porque me apetecía tocar música más tranquila y suave.

Más adelante, cuando empecé a reconocer mejor mis sentimientos, me ayudó el hecho de identificar la fuente subyacente de esa ira. Una vez que me di cuenta de que realmente me aterraba el fracaso y de que buscaba miedos estúpidos, mi ira disminuía hasta desaparecer. En mi experiencia, identificar a las emociones de trasfondo fue como cortar mis problemas a la mitad.

Al final, aprendí a usar HALT para poder reconocer cuándo estoy Hambriento, Enfadado, Solo o Cansado. Necesito tranquilizarme, ser prudente y cuidar de mí mismo o cabe la posibilidad de que me vuelva a pasar... **Joe.**

Ira

Meditación para hoy: Dado que la ira me hace sentir muy incómodo, ayúdame a ser honesto cuando esté presente, pues de lo contrario se fortalecerá y se agravará, convirtiéndose en un comportamiento autodestructivo... Libro Hoy, 24 de julio.

Esto me sucede muchísimo. Puedo recordar claramente que estaba tan bloqueado por el miedo y la vergüenza cuando empecé la terapia hace veinticinco años que no quería hablar sobre mi ira por miedo a que se desencadenase de nuevo, ya que había explotado fuertemente poco tiempo antes.

¹ N. del T.: H.A.L.T. son las siglas inglesas correspondientes a los adjetivos *Hungry, Angry, Loneliness* y *Tired* (en español: Hambriento, Enfadado, Solo y Cansado). Estas siglas significan 'alto', 'cese'.

He tenido que experimentar un desbloqueo gradual del miedo y la ira aún me perturba. He solicitado un libro en la librería que parece abordarla de un modo que podría ayudarme.

Mientras tanto, entrego mi ira y mi resentimiento (el cual es otro tema distinto) a mi PS. Él me ha ayudado realmente con esto... **Jim.**

Ira escondida

Uno de los secretos que he guardado la mayor parte de mi vida es que por un motivo u otro, siempre he estado enfadado. Ya fuese porque sentía que mis padres se esperaban demasiado de mí; porque no valoraban mis logros o porque no me gustaba cómo me trataba mi mujer hace un tiempo, cuando ninguno de los dos comprendía que tenía problemas emocionales, me he sentido enfadado, resentido e infeliz.

En mi familia no nos dejaban expresar nuestras emociones, especialmente las de ira, así que aprendí a esconderlas.

Siempre he creído que la ira dirigida hacia el interior puede desencadenar en una depresión, lo cual he padecido la mayor parte de mi vida. Pero hace poco me di cuenta de que esa ira no era parte de mi carácter que debía aceptar porque formase parte de mí. Tan solo era una emoción que podía dejar ir si realmente estaba dispuesto a entregársela a mi PS. Al hacerlo, se liberó una gran cantidad de energía que había estado dirigiendo a mi interior durante tantos años. Había olvidado cómo disfrutar de la vida.

Siento que podría llegar a ser otra persona. Y esa persona que «podría ser» quiere bailar, gritar y saltar de alegría para expresar toda esa energía atrapada en una apariencia externa y a la que he temido cada día de mi vida. Quizá pronto podré meterme en la piel de esa persona que «podría ser» y convertirme en lo que creo que puedo si continúo trabajando el programa que me funciona, acepto mis errores y defectos y le pido humildemente a Dios que me libere de ellos. Esa nueva persona puede no ser perfecta, pero estará liberada de la ira escondida que la ha consumido todos estos años angustiosos. Empezaré desde ahora... **Anonymous.**



Junta de Administradores de EA 2019 - 2020

No dudes en contactar con los miembros de la Junta si tienes dudas o preguntas

Podéis consultar las actas de las reuniones de la Junta aquí.



www.emotivosanonimos.org
info@emotivosanonimos.org

Teléfono información 604 055 302-WhatsApp



LAS DOCE TRADICIONES

Las 12 Tradiciones son la guía que hace que funcione nuestro grupo y nuestra fraternidad. Con el paso de los años nos han demostrado ser una forma eficaz de mantener unidos la fraternidad y los grupos individuales. **Tradición 9: EA como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.**

Cuando aplicamos la Tradición 9 en nuestro programa, esta se manifiesta cuando los grupos crean comités para gestionar cuestiones como la hospitalidad y similares. A nivel de administradores, creamos comités *ad hoc* como la formación reciente del Comité de Revisión de los Estatutos y el próximo Comité de Comunicaciones para ayudar a EA a dar lo mejor de sí a través del Centro de Servicio Internacional, trabajando con los administradores y la directora ejecutiva. Estoy agradecido por la libertad con la que contamos para crear juntas y comités de servicio destinados a servir y de que estos puedan responder ante otros por su manera de dar servicio —siendo directamente responsables ante ellos en este sentido—... **Scott J.**

Aunque nuestras reuniones de EA a veces puedan parecer caóticas, el caos no es el objetivo de la Tradición 9. Esta nos anima a mantenernos lo más alejados posible de la burocracia que se tiende a formar alrededor de las organizaciones, tomando forma propia y oscureciendo el propósito verdadero del grupo. Todo lo que hacemos en EA gira en torno a nuestro principal objetivo que es el de llevar el mensaje de recuperación a aquellas personas que todavía sufren problemas emocionales.

Los miembros de la fraternidad nos marcan la dirección, priorizando la fraternidad y la conciencia de grupo antes que el poder o la jerarquía al dar servicio. Hacemos rotaciones de liderazgo y confiamos en que nuestro PS nos guía a través de la conciencia de grupo... **Derita P.**

Una de las principales fortalezas de Emotivos Anónimos es que tenemos Pasos, Tradiciones, Solos por Hoy y otra literatura bien elaborada para servir como las bases de nuestra recuperación en el programa, y aun así no existe ninguna organización que nos diga lo que tenemos que hacer para estar bien emocionalmente. Sabemos que trabajar los Doce Pasos es el camino más sano a la recuperación emocional y lo hacemos a un ritmo que tiene sentido para nosotros. Si bien los padrinos y los grupos han sugerido unas pautas, cada uno tiene un gran margen de autonomía y trabaja el programa del modo que mejor le funciona... **Paul N.**

La Tradición 9 nos recuerda que EA no se organiza del mismo modo que la mayoría de las asociaciones. Somos una fraternidad sin control jerárquico; nadie está por encima de nadie. EA no otorga poder a ningún grupo o individuo. No hay «jefes» dando órdenes, exigiendo un determinado comportamiento o imponiendo recompensas o castigos para alcanzar determinados fines. Los principios de EA son una sugerencia, pero no una obligación, y los miembros de EA deciden por ellos mismos si aceptan estas sugerencias. Aunque nos solicitamos apoyo y guía los unos a los otros, al final es cada uno de nosotros el que debe averiguar las cosas por sí mismo y ser constante para recuperarse emocionalmente... **Steve B.**

